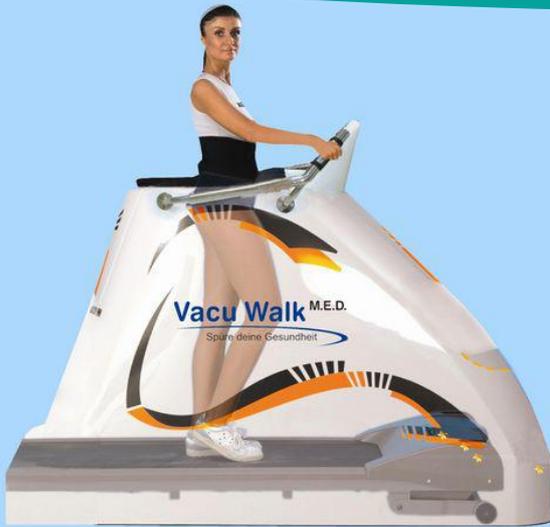


Vacu Walk

Sanftes Gehen mit Unterdruck



KOSMETIKUS
MEDIZIN TRIFFT KOSMETIK

VACU WALK WEG MIT DEM SPECK

Weck mit dem Speck
Im Vacu Walk verbinden wir
sanftes Gehen mit Unterdruck.

Durch diese Kombination werden
im Vacu Walk die Problemzonen
von Bauch, Po und Oberschen-
keln intensiver durchblutet und
die Stoffwechselschlacken
werden leichter ausgeschleust.

Das Ergebnis ist ein gezieltes
Abnehmen an den Problemzonen
und eine straffe, glatte Haut.
Vaku-Walk ist die Alternative
zum Fettabsaugen.

Sie werden von der Leichtigkeit
dieser Methode begeistert sein.

Information zu dem Vacu-Walk-System

Bei der Frau befindet sich das Depotfett am Unterbauch, Po und an den Oberschenkeln. Dieses Depotfett wird vom Körper generell sehr schlecht durchblutet. Trainiert eine Frau nun im aeroben Bereich, z.B. Aerobic, Steppen, Jogging, erhöht sich das Blutvolumen in den stark arbeitenden Muskeln von Po und Oberschenkeln. Durch die Erhöhung des Blutvolumens im Muskel werden aber die Kapillare, die das Fettgewebe mit Blut versorgen abgedrückt und die sowieso schon schlechte Durchblutung wird noch weiter eingeschränkt.

Dies können Sie auch selber feststellen, indem Sie ihre Hand einer Frau, die gerade Ausdauersport gemacht hat, auf den Oberschenkel legen. Diese Hautpartie ist in der Regel deutlich kälter als z.B. am Rücken. Da der menschliche Körper ab einer bestimmten Leistung Fette als Energiespender verbrennen will, verbrennt er erst einmal die für ihn leicht zugänglichen Fettdepots. Diese befinden sich aber vorrangig am Busen. Da der Busen aus Fett und Drüsengewebe besteht, wird dieses Fett im Körper am stärksten durchblutet und somit auch am leichtesten verstoffwechselt - Das erschütternde Ergebnis ist eine vorrangige Fettreduzierung am Oberkörper (Gesicht, Busen sowie Arm-Schultergürtel). Da sich die Problemzonen von Po und Beinen so gut wie nicht verändern, wirkt nun die Figur noch unschöner.

Was passiert nun im Vacu-Walk?

Dort bewegt man sich in einer Unterdruckkabine (übergroßes Schröpfglas) auf einem Laufband, bei leichter Intensität. Die Problemzonen befinden sich dabei im Unterdruck. Dieser sorgt für eine verbesserte Durchblutung der Depotfette am Bauch, Po und an den Oberschenkeln. Nun können die Fettzellen ihre Fette leichter abgeben und werden zu den Muskelzellen transportiert, denn nur in den Muskelzellen wird Fett verbrannt.

Da es sich bei der Vacu-Walk-Anwendung um ein stehendes System im Unterdruck handelt, wird das Lymphsystem optimal unterstützt und die Stoffwechselschlacken können verstärkt abgeführt werden. Durch diesen Umstand, der stärkeren Durchblutung der Haut sowie der besseren Versorgung mit Sauerstoff, wirkt man der Orangenhaut entgegen.

Das Hautbild wird bei regelmäßiger Anwendung straffer, glatter und weicher.

KOSMETIKUS
MEDIZIN TRIFFT KOSMETIK

Schwetzing Str. 104
68165 Mannheim

☎ 0621 / 69 99 82
✉ Info@KosMetikus.de
🌐 www.KosMetikus.de

Wie lange dauert so eine Vacu-Walk-Anwendung?

Das Fantastische am Vacu-Walk-System, Sie benötigen gerade einmal 30 Minuten pro Anwendung. Wichtig ist, bei der Anwendung Flüssigkeit zu sich zu nehmen, am besten Wasser oder grünen Tee.

Wie hoch sollte mein Puls sein?

Generell sollte die Belastung im Unterdruck „soft“ sein. Das heißt, der Anfänger sollte sich in einem Pulsbereich zwischen 70 und 130 Schlägen pro Minute bewegen und er sollte persönlich keine hohe Belastung verspüren. Sollte ein Anwender nicht die 30 Minuten Anwendung am Anfang schaffen, so kürzt man die Anwendungszeit und erhöht diese in Stufen. Selbst eine kurze Verschnaufpause ist möglich. Trainierte Personen haben sogar einen Puls von nur 70-90, aber keine Sorge, Sie werden trotzdem ihr Fett los, beachten Sie nur, das Sie die Belastung nicht über 4 km/h einstellen. Vacu-Walk ist eine „softe Anwendung“.

Bringt hoher Unterdruck mehr Erfolg in der Fettverbrennung?

Nein, denn ein zuviel an Unterdruck, kann die verstärkte Durchblutung in den Fettgewebszonen auch blockieren. Am besten man startet 5 Minuten mit 5 – 10 m/bar und steigert den Unterdruck dann auf 15 m/bar für 25 Minuten.

Wer sollte Vacu-Walking nicht betreiben?

Personen mit Thrombosen und stark entzündeten Krampfadern, Menschen die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, Frauen die sich in der Schwangerschaft befinden und nicht direkt nach der Entbindung oder nach einer Operation. Nicht wenn sich eine Entzündung im Körper befindet und wenn Sie starke Medikamente einnehmen. Generell sollten Sie bei körperlichen Problemen einen Arzt konsultieren.

Wie viele Anwendungen braucht man und was muss man beachten?

Zu Beginn empfiehlt sich eine 24er Stoßtherapie (3 mal pro Woche, z.B. Mo, Mi, Fr.) um den Stoffwechsel in Gang zu bekommen.

Wie bekleide ich mich?

Tragen Sie eine weite Hose, sie darf nicht eng anliegen, sowie ein T-Shirt und Turnschuhe.

Was muss ich beim Essen beachten?

Vor der Anwendung sollten Sie Kohlenhydrate zu sich nehmen, z.B. Reis, Kartoffeln, Nudeln, Vollkornbrot oder Müsli. Auf Fette sollte verzichtet werden. Nach der Anwendung nehmen Sie vorzugsweise magere Eiweißträger aus Fisch, Fleisch, Geflügel, fettarmen Milchprodukten (Joghurt, Quark, Buttermilch, Käse) oder Tofu z.B. mit Gemüse oder Salat (bitte keine fettigen Soßen verwenden) zu sich. Wichtig ist auch ein regelmäßiges Trinkverhalten, mit ca. 2-3 Liter pro Tag. Am besten stilles Mineralwasser oder auch Kräutertees, aber ohne Zucker! An den Zwischentagen empfehlen wir eine ausgewogene fettarme Mischkost.

Was bringt mir eine Sauerstoffanwendung?

Eine Unterdruck-Anwendung in Kombination mit einer

Sauerstoffanwendung erhöht die Fettverbrennung noch mal um ca. 15-20% - Sauerstoff verstärkt nicht nur die Fettverbrennung, sondern erhöht auch die Stabilität des Immunsystems. Sie fühlen sich einfach vitaler und werden leistungsfähiger.

Wie sollte ich mich nach der Anwendung verhalten?

Nach der Anwendung sollte man auf Sonnenbank, Sauna und Aerobic verzichten. Auch ein beinbetontes Fitnesstraining wäre direkt nach der Anwendung nicht richtig. Gegen ein leichtes Ganzkörpertraining ist nichts einzuwenden. z.B. Zirkeltraining, Pilates oder ein Rückenkurs. An den Zwischentagen können Sie gerne Sport betreiben, bitte überlasten Sie sich nicht und achten Sie auf ein regelmäßiges Trinkverhalten.

Ist es von Vorteil, gleichzeitig eine Diät anzufangen?

Nein, wenn Sie die oben genannte Empfehlung einhalten, hat Ihr Körper genügend Energiereserven und bringt so den Fettstoffwechsel so richtig auf Hochtouren. Eine Diät könnte genau das Gegenteil bewirken, z.B. Unterzucker, Übelkeit, Muskulaturverlust und evt. Muskelkrämpfe.

Welche Möglichkeiten bestehen eine Unterdruckanwendung zu verstärken?

Falls Sie gerne oder regelmäßig Fleisch, Alkohol oder Kaffee konsumieren, besteht die Frage, ob ihr Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht ist, denn diese Stoffe machen den Körper sauer.

Nur ein Körper der einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt hat, ist in der Lage sein Körperfett zu verbrennen. Hier empfehlen wir zur Unterstützung, einen „BasenTee“. Personen, die Probleme mit ihrem Stuhlgang haben, sollten unbedingt das „Cleansing“ einnehmen. Wichtig: Nur wenn unser Verdauungstrakt optimal funktioniert, haben wir auch eine maximale Fettverbrennung.

Ich habe alle Anweisungen eingehalten und habe einen mäßigen Erfolg nach 24 Anwendungen, warum?

Es gibt Personengruppen, die einfach länger im System bleiben müssen als die meisten Anwender. Zu denen gehören Menschen, die in der Vergangenheit schon sehr viele Diäten ausprobiert haben, hier dauert es länger, bis der Organismus reagiert.

Auch Personen die an einer Schilddrüsenunterfunktion leiden, müssen sich im Klaren sein, dass sie, im Verhältnis zu anderen, einen nicht so großen Erfolg haben. Wichtig ist nochmals die Klärung, des Säure-Basen-Haushalts und ob tatsächlich die Eß- und Trinkempfehlungen eingehalten wurden.

Auch Stress und Alkohol sind wahre Fettstoffwechsel-Killer. Buchen Sie Ihre Termine nicht zu knapp. Kommen Sie rechtzeitig zur Anwendung und trinken Sie evtl. noch ein stilles Wasser, damit Sie entspannt und ohne Hetze die Anwendung durchführen können.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, stellen Sie uns diese, wir beantworten sie gerne.